

こどもの発熱と休日・夜間の受診

川口市立医療センター

小児科 **まえだ よしちか**
前田 佳真



冬はクリスマスやお正月など楽しいイベントが多いシーズンですが、風邪も多くなりますし、熱を出すことも珍しくありません。お子さんが発熱したとき、休日や夜間に病院を受診するタイミングをお話します。

お子さんが熱を出せば、親なら誰でも心配になるもの。でも焦らないで。まずはしっかりと状態を把握。38℃以上の発熱で次の項目に当てはまるようなら、病院を受診しましょう。

- ①生後3カ月未満 ②ぐったりしている ③ずっと水分をとらない
- ④おしっこがいつもより少ない ⑤ずっとウトウトしている
- ⑥けいれんして意識がなくなった

生後3カ月未満の赤ちゃんは体力もなく免疫も未熟。髄膜炎や敗血症などのことも考えられます。2回お熱を計って、38℃以上が続くようなら病院を受診しましょう。

生後3カ月以上のお子さんは、②～⑥が当てはまれば病院受診を。熱の出始めは大人でもぐったりするものなので、しばらく様子を見てぐったりしていたら病院を受診しましょう。熱が高くても重症というわけではないので、上の項目に当てはまらなければ受診する必要はありません。

また年齢に関係なく、けいれんして意識がない状態になった場合には、けいれんが止まっても病院受診を。けいれんが5分以上続いているようなら救急車を要請(☎119)しましょう。

今回のお話はあくまでも目安です。判断に困ったら「こども医療でんわ相談(☎#8000)」で電話相談ができますし、「こどもの救急」(<http://www.kodomo-qq.jp/>)も参考にしてみてください。



アルコールと正しく付き合しましょう

年末年始は飲酒する機会が多くなる時期です。アルコールは昔から百薬の長と言われますが、節度ある適切な飲酒量を知り健康的な生活を送りましょう。



適度な飲酒量とはどのくらい?

体内でアルコールを分解する時に主にはたらく臓器は肝臓です。肝臓が処理できるアルコール量には限度があります。適量を超えた飲酒量ですと、肝臓はアルコールを分解しきれません。

1日の飲酒の目安は、純アルコール量で20～25g程度です。

※女性は男性に比べるとアルコールの分解が遅いので目安の2分の1～3分の2に抑える必要があります。若年者や高齢のかたも同様です。

適量の目安	中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.5合 (90ml)	ダブル1杯 (60ml)	2杯 (240ml)
純アルコール20g	ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン

! 1日平均で純アルコール量男性40g以上、女性20g以上の飲酒を続けていると肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。また、アルコールは依存性があり、長い間、大量のアルコールを飲み続けた結果、**アルコール依存症**などのこころの病気を引き起こす可能性があります。「酒をたくさん飲まない」と酔わなくなる、「酒がないと不安・イライラする」、「酒が悪いとわかっていても、飲まないではいけない」、「酒をやめたいと思っても自分ではコントロールできない」など、お酒でお悩みのかた、またそのご家族や周りのかたは、まずは専門機関へ相談しましょう。

2月にアルコール依存症をテーマとした「家族教室」を開催します。詳細は広報かわぐち2月号に掲載予定です。

イベントスケジュール

7日(金)～23日(日)

アート年賀状展2022

場 アートギャラリー・アトリア

→18ページ

1月

10日(祝)

川口市はたちの集い

場 リリア、川口西公園



19日(土)

ココロとココロを繋ぎ、その先へ

カラフル～COLORFULふえすた×多文化ふれあいフェスタ～

場 フレンドシア

2月

8日(火)～3/6日(日)

旧田中家住宅の桃の節供 雛人形の展示公開

場 旧田中家住宅

川口市広報課職員による
ちょっとくだけた!? 市政情報番組

85.6 MHz
City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日:平日の10分間...10:00、13:50、17:50、20:00



心を動かす演技を

俳優 **秋山 ゆずきさん**
あきやま

「見ていただいたかたに、日常では味わえない感動や心ときめきを感じてもらおうことができれば」とほほ笑みながら語る秋山さん。生まれ育った川口市を舞台とした映画「ロード・オブ・ONAR」では、市内産業に詳しい市役所職員を好演している。

お芝居って楽しそう。軽い気持ちで舞台役者の世界に飛び込んだのは17歳のとき。周囲に助けられながらも、自分ではそつなく演技をこなしていると思っていたとき、演出家から掛けられた言葉「君はせりふを読んでいるだけ。言葉に感情が追いついていないね」の意味が理解できなかった。「自分の楽しさ優先だったんです。今は、とてもよく分かります」と笑う。

ただ楽しんで舞台演技を続けていたある日、経験豊富

な共演者から見せつけられた本物の演技の前に動けない自分がいた。ただ涙がこぼれ、準備していたせりふが出てくることはなかった。「心が揺さぶられる演技に初めて出会えました。私もお芝居の持つ力を使いこなすようになりたい」と、演技者として歩む覚悟を決めた瞬間だった。

舞台上にこだわらず真摯に「演じる」とことと向き合う日々を重ねながら、オーディションを受け続け、2018年に転機となる作品に出会う。日本アカデミー賞話題賞受賞の大ヒット映画「カメラを止めるな!」だ。場面ごとに見せる豊かな表情、妥協のない演技が見事に観客の心をつかみ、主演女優として高い評価を得た。「カメラ止め」はとても大切な作品。大勢の

かたに喜んでいただけで本当にうれしいです。以降はドラマやCMなどに数多く出演、現在の活躍へと実を結ぶ。映像作品は場所や時間も関係なく、多くの人にも見てもらえるのがいいですね。出演した作品を手エックして、毎日が勉強です。

演技に持ち前の明るさを求められることが多いという彼女だが、「年齢や経験を重ねて、新しい役にどんどん挑戦したい。いろいろなかたに見てほしいですからね」と凛とした演技者の顔で前を見つめている。「カメラ止め」で証明した演技者としての力。次はどんな顔で私たちを魅了するのか、楽しみで仕方ない。(集)

